

# التخطيط في التدريب الرياضي

تقديم

د. كبوية محمد



*Mail : kabouyamohamed@yahoo.fr*

# المحاضرة 2

القواعد الأساسية لتخطيط التدريب  
الرياضي

خصائص تخطيط التدريب الرياضي

# القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي

## 1- خضوع الخطة للهدف العام للدولة :

ينبغي ألا تتعارض أهداف المستويات العليا مع ميول وحاجات المجتمع حيث تهدف رياضة المستويات العليا إلى الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى وتحقيق أرقام عربية وآسيوية على الأقل.

## 2- بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة :

ويعني بناء الخطة طبقاً للقواعد العلمية الحديثة التي تستمد مادتها من العلوم الرياضية والتي تتحد مادتها مع معظم العلوم الإنسانية والطبيعية والتي يمكن تطبيقها في مجال التدريب الرياضي.

### 3- تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها :

عند تحديد واجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها فإننا نعني إن التدريب الرياضي لسنوات طويلة عملية مركبة ومعقدة تتطلب الكثير من الواجبات ولا يمكن تحقيق جميع هذه الواجبات مرة واحدة لذلك تظهر أهمية تحديد أهم الواجبات وتوزيعها على مراحل.

#### 4- مرونة الخطة : Plan de flexibilité

تعني أن تتميز بالمرونة بحيث يسمح في غضون عملية التطوير مجابهة جميع أنواع الاحتمالات الارتباط.

#### 5- الارتباط بالتقويم والقياس : lien entre l'évaluation et mesure

يجب أن يرتبط التخطيط بالقياس و التقويم في مختلف المراحل حتى يمكن من معرفة مدى النجاح أو الفشل ودراسة جميع النتائج التي يسفر عنها عملية التخطيط فالتقويم يساعد على التأكد من سير التدريب وخضوع مختلف النتائج المسجلة للبحث و المراجعة.

# خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

## 1- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي:

### Les perspectives pour le niveau compétitif

يتميز تخطيط التدريب الرياضي بالنظرة المستقبلية لمستوى التنافس حيث يهدف إلى تحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو في فترة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة .

## 2- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب (اللاعب):

إن التدخل والتكامل بين مراحل العملية التخطيطية في التجريب الرياضي يدلنا على حقيقة مهمة هي إن خطة التدريب والإعداد الرياضي هي محصلة جهود وأنشطة مركبة وليست أبداً نشاطاً منفصلاً أو منعزلاً .

### 3- تكامل جوانب إعداد اللاعب ( اللعبة ):

عند التخطيط للتدريب الرياضي فإن على المخططين مراعاة تكامل هيكلية خطط التدريب من إعداد بدني و مهاري وخططي ونفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخصصية.

## 4- وجود خطة لإعداد اللاعب (اللاعب):

إن معنى تخطيط التدريب عبارة عن عملية تفكير ومفاضلة واختيار بين بدائل وصولاً إلى هدف فإن خطة التدريب ذاتها هي نتائج عملية التخطيط وهي عبارة عن التزام بأساليب عمل وإجراءات محددة



شكرًا على انتباهكم

